

TREBALL ANTIPATRIARCAL



Recursos per a moments difícils o que ens remouen

Som un grup de treball no mixt obert a persones i identitats dissidents del CSOA l'Horta que està repensant i treballant la gestió d'agressions i violències masclistes, trànsfobes, homòfobes o violències per la identitat de gènere i/o sexual.

Hem començat a recopilar ací algunes xicotetes coses que a vegades ajuden en els moments difícils, quan alguna cosa ens remou per dins. Afegirem més conforme podem.

Encara que semblen molt senzilles, totes estan basades en evidència científica (estudis de psicologia sobre trauma, estrès post-traumàtic, etc).

Si tens una xarxa de suport, potser hi ha algú al qual pugues cridar o acudir en aquest moment. A vegades ens costa demanar ajuda, però el suport mutu és una eina de resistència fonamental.

Igualment, hi ha moltes xicotetes eines que podem desplegar fins i tot estant soles.

La cura de nosaltres mateixes és també una forma de resistència.

Cuidar dels nostres cossos i ànimes és un acte radical.

**La cura de nosaltres mateixes és també una forma de resistència.
Cuidar dels nostres cossos i ànimes és un acte radical.**

• Centrar-nos en la nostra respiració.

La respiració diafragmàtica lenta i profunda ajuda a desactivar la reacció d'alarma del nostre sistema nerviós, responsable de moltes de les sensacions desagradables associades als moments d'ansietat, crisi, pànic, flashback, etc.

Respirar lentament activa els circuits del sistema nerviós que retornen tot el cos a un estat de major calma, proporcionant sensació de tranquil·litat.

És útil sobretot tirar l'aire molt lentament: per exemple agafar aire comptant d'1 a 4 i tirar-ho explicant d'1 a 8.

Per a assegurar-nos que estem respirant amb el diafragma, podem donar suport a una mà en la nostra panxa i una en el pit: idealment hauríem de notar moviment sol (o principalment) a nivell de la panxa.

• Oferir-nos cures a través de gestos reconfortants:

Embolicar-nos en una manta, acariciar a una mascota, dutxar-nos amb aigua calenta, prendre una infusió calenta, escoltar música relaxant, mirar una pel·lícula que ens agrade... Tot el que siga tractar-nos amb afecte.

Pot semblar una banalitat però aquests gestos senzills tenen una funció important i un efecte neurofisiològic real. El cervell humà respon a les cures, fins i tot les que ens proporcionem nosaltres mateixes.

• Descansar el que necessitem.

Donar-nos permís per a dormir més, si l'organització de la nostra vida ens ho permet. Deixar que el nostre cos recupere forces. Tot el que ens afecta s'acumula en el cos i el cos porta el compte.

• Escriure o dibuixar en un diari, quadern, mòbil.

Esplaiar-nos ens ajuda a traure les emocions cap a fora i alleugerir la càrrega mental.

Ací trobareu uns llibres d'acolorir amb afirmacions (en anglés) per a supervivents i persones de suport: [«We believe you»](#), [«You are not alone»](#).

• Fer una passejada per algun lloc pròxim que ens agrade.

preferiblement en zones verdes. És intuïtiu, però la immersió en la naturalesa té un efecte comprovat sobre el benestar de l'ésser humà.

• “Grounding”: exercicis de “presa a terra”

A vegades les emocions fortes i que ens remouen porten la nostra ment a desconnectar-se del nostre cos. Aquest és un mecanisme de defensa intrínsec al cervell humà, que ens ajuda en moments de perill, però pot acabar sent excessiu, impedit-nos connectar amb les persones i situacions del nostre dia a dia. Per a tornar al nostre cos, podem practicar algunes estratègies senzilles que ens ajuden a connectar amb el moment present.

El grounding és una manera de tirar arrels quan el nostre cos està en estat d'alarma. Igual que les arrels d'un arbre el mantenen estable enfront del clima canviant, el nodreixen i el sostenen, el grounding ajuda a calmar el nostre sistema nerviós perquè puguem tornar al present quan estiguem preparades. Es pot realitzar a través dels nostres sentits, d'afirmacions, visualitzacions...

- Observar el lloc en el qual ens trobem: els colors, les formes de les coses, les persones / animals / plantes... fer mentalment una llista de tot el que veiem.
- Fixar-nos en els sons que ens envolten: el trànsit, la llavadora, els ocells, les persones de voltant...
- Tirar-nos una mica d'aigua a les mans i en la cara
- Caminar descalces i fixar-nos en el contacte amb el sòl
- Fixar-nos en la sensació de la roba a contacte amb la nostra pell
- Fer una infusió calenta. Fixar-nos en la calor de la tassa a les nostres mans, i en el sabor de la infusió mentre agafem glopets lents i tranquils.
- Exposar-nos a sensacions fortes i/o agradables: olorar alguna cosa que tinga una olor cridanera que ens agrade; tocar un objecte que ens agrade i fixar-nos en la seua forma, textura, superfície; acariciar una peça suau; abraçar a la nostra mascota,...
- Dir en veu alta el nostre nom, edat, la data de hui i el lloc en el qual estem; i una xicoteta llista de coses que hàgem fet hui o anem a fer més tard.
- Tindre una goma del pèl al voltant de la nina, tirar-la i fer que rebot en la nostra pell, fixant-nos en aqueixa sensació.

- Fer una joc de categories: nomenar diferents tipus de gossos, peces, països, aliments, equips esportius o qualsevol altra categoria que se'ns ocorrega.
- Repetir les paraules d'un poema favorit, cançó, cita.
- Moure braços i cames, estirar-nos, ballotejar, saltar, gargotejar, fer el ximple de manera activa durant uns minuts.
- Abraçar-nos nosaltres mateixes o, en cas que siga possible, demanar-li una abraçada a algú pròxim i de la nostra confiança.
- Cuinar alguna cosa l'olor de la qual, sabor i textura ens resulten reconfortants.
- Recordar-nos les coses que hem fet bé, les coses que hem aconseguit, els nostres punts de força.
- Visualitzar mentalment algunes persones que ens volen i que ens tracten amb respecte i cures. Som volgudes. Som respectades.
- Si tenim la sensació estranya de no saber on acaba el nostre cos i comença el món de voltant:
 - Fregar la nostra pell per a sentir les vores i els límits del nostre cos.
 - Embolicar-nos en una manta i fixar-nos en la sensació de com ens envolta.

TREBALL ANTIPATRIARCAL

Recursos per a moments difícils o que ens remouen

La resposta als esdeveniments traumàtics és molt variable, i no sempre evident. Es pot manifestar a nivell mental, corporal, emocional, relacional...

És normal que en recordar episodis de violència que hem patit, encara que hagen sigut fa molt de temps, ens puguem fer sentir: ansietat, por, ràbia, tristesa, angoixa, pànic, vergonya, frustració, desesperació, desesperança...

És possible que a causa de situacions "detonants", ens vinguen records dolorosos, en forma d'imatges, sons, olors, sensacions físiques, o la sensació de tornar al passat, o d'estar revivint la situació de violència com si estiguera ocorrent de nou (flashback).

A vegades podem tindre reaccions traumàtiques fins i tot sense recordar els esdeveniments traumàtics de manera conscient (memòria somàtica).

És possible que tinguem: atacs de pànic (crisi subítanes de por i ansietat amb sensació de mort imminent, que poden portar a pensaments recurrents); comportaments d'evitació; esclats de ràbia; percepció negativa de nosaltres mateixes, desconfiança...

És possible també sentir sensacions estranyes de desconexió, aplanament emocional, atontament, insensibilitat, irrealitat, sentir-nos absents, dissociades del nostre cos, veure'ns "des de fora",...

Si hem patit violència o altres esdeveniments traumàtics, és també possible que els nostres patrons de somni estiguen alterats, que tinguem malsons, que ens coste concentrar-nos, que tinguem maldecaps o panxa, contractures, palpitations, vertigen, canvis en el nostre apetit, canvis d'humor sobtats, esgotament, hiperactivitat, dolors múscul-esquelètics-articulars, tremolors,... o altres símptomes físics sense causa evident.

És important recordar que tot això és normal. És normal sentir el que estiguem sentint, o que el nostre cos manifeste aquests símptomes, havent viscut el que hem viscut. La violència genera modificacions psico-físiques i la curació no és un procés lineal ni té temps pre-establits. Però és sempre possible.

És important recordar que ara mateix estem fora de perill. Encara que aquestes sensacions del present siguen molt reals, els esdeveniments traumàtics estan en el passat. Hem sobreviscut, podrem amb això.

Si encara no estem fora de perill i continuem patint violència a causa d'una situació de la qual no podem eixir en aquest moment, no perdem l'esperança. Possiblement hi ha alguna cosa que puguem fer per a fer passets avance cap a la llibertat i el benestar. Hi ha persones, col·lectius i serveis que ens poden tirar un cable. Potser ens podem beneficiar d'assessorament professional; potser alguna amiga o familiar pot donar-nos una mà. I encara que sembla que no hi ha opció d'eixida: hui, en aqueix moment, podem cuidar de nosaltres mateixes com a forma de resistència.

Siga com siga: no estem soles.

Companya, no estàs sola. Companye, no estàs sola.

ENLLAÇOS EXTERNS (I BIBLIOGRAFIA)

Català

· [Navegant les crisis – una guia per a l'autogestió col·lectiva de les experiències de patiment](#)

Castellà

· [Gestionar los flashbacks emocionales](#)
· [Cuidar de una misma después del trauma](#)
· [Decálogo a tener en cuenta si se precisa ayuda y se decide buscarla en un/a profesional de la psicoterapia o el asesoramiento](#)

Anglès

· [Flashbacks](#)
· [Living with Trauma: How to Cope with Flashbacks](#)
· [Coping with flashbacks](#)
· [Keep your mind grounded](#)
· [Healing from trauma](#)
· [Caring for yourself is a radical act](#)
· [The wisdom of trauma](#) – documental

LLIBRES ÚTILS:

- Trauma y recuperación – cómo superar las consecuencias de la violencia, Judith Herman
- No soy yo: Entendiendo el trauma complejo, el apego y la disociación, Anabel González
- [El cuerpo lleva la cuenta](#), Bessel van der Kolk

Aquests consells i recursos no substitueixen l'ajuda professional. Els processos traumàtics poden arribar a ser molt complexos i necessitar o beneficiar-se de suport terapèutic específic.

D'altra banda, no totes les professionals de la salut tenen formació sobre trauma i violència patriarcal i la capacitat de reconèixer-los i acompanyar-los. Si acudim a una professional de la salut, assegurem-nos que siga adequadament formada.

Si no volem, o no tenim opció de, acudir a una professional, o si el suport terapèutic que tenim és inadequat, o si simplement volem compartir amb companyes que puguen realment entendre les nostres vivències: a València existeixen [grups de suport mutu en salut mental \(GAM\)](#) i el col·lectiu [Orgull Boig](#), que reivindiquen el dret al benestar mental i el poder del suport mutu més enllà de les institucions.

Hi ha també col·lectius no mixtes que lluiten per a l'alliberament d'aquest sistema cisheteropatriarcal i el suport mutu, per exemple l'Assemblea Feminista de València i l'Orgull Crític. Potser existeix una assemblea feminista al teu barri.

- Assemblea Feminista València: [Fb](#), [Insta](#)
- Assemblea Feminista Benimaclet: [Fb](#), [Insta](#)
- Orgull Crític València: [Blog](#), [Insta](#)

*actualitzat novembre 2021 (veure pàgina web per a actualitzacions més recents)